

# 小・中学生の1日の時間の使い方

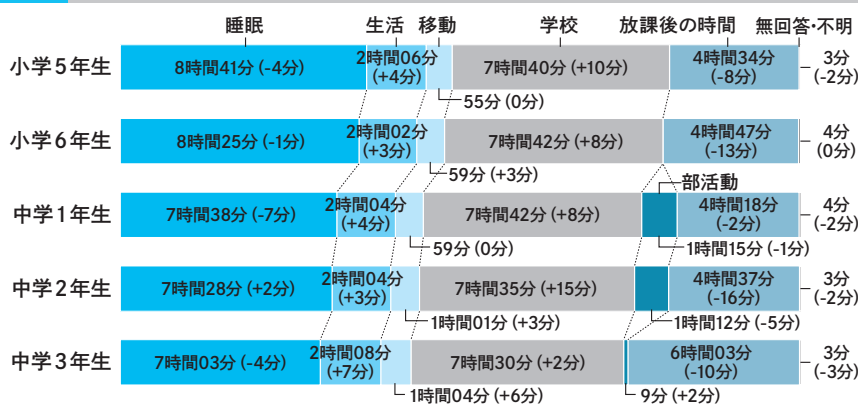
今回取り上げるのは、小・中学生の平日 24 時間の生活時間のデータ。子どもたちの「時間の使い方の実態」や「時間に対する意識」について、特徴的な調査結果をご紹介します。

## 1

### 1日の時間配分

## 学校の時間が長くなり、放課後の時間が短くなった

図1 1日の時間配分（小・中学生、学年別・平均時間）



注1 ( )の数値は第1回調査(2008年)との差。  
 注2 部活動は中学生のみにあずけた。  
 注3 生活の時間は、身のまわりのこと、食事の時間の合計。  
 注4 放課後の時間は、遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他の時間の合計。  
 注5 遊び、勉強、習い事、メディア、人と過ごす、その他に分類されている行動は、わずかに放課後以外の時間帯にも行われているが、それらも含めて放課後の時間として示した。

小・中学生は平日24時間をどのように使っているのだろうか。まずはじめに、平均的な1日の時間配分を示した。生活(身のまわりのことや食事)や学校の時間は、どの学年でもほぼ一定である。中1生になると部活動におよそ1時間使い、その分、睡眠時間や放課後の時間は、小6生と比べて短くなっている。

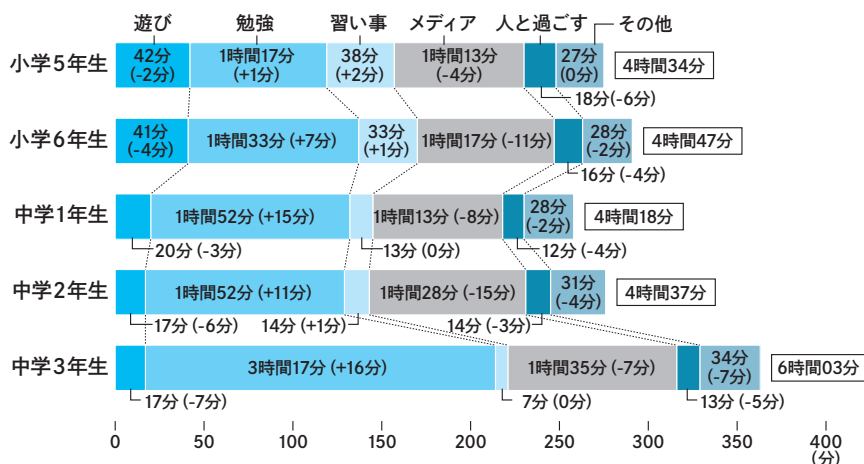
子どもたちが自由に使える放課後の時間は、部活動の時間が短くなる中3生で6時間台であることを除けば、どの学年でも4時間台である。第1回調査(2008年)と比較すると、生活や学校の時間が長くなる一方で、放課後の時間はどの学年でも短くなっている。

## 2

### 放課後の時間の使い方

## 「勉強」と「メディア」に多くの時間を使っている

図2 放課後の時間の使い方（小・中学生、学年別・平均時間）



注1 ( )の数値は第1回調査(2008年)との差。

では、放課後の時間の中身はどうなっているのだろうか。どの学年でも、勉強とメディアの時間が放課後の時間の半分以上を占めており、中学生では7割以上に増加する。遊びや習い事の時間は、中学生になると小学生の約半分となっている。第1回調査と比較すると、勉強の時間は小6生以上では10分前後長くなった。その一方で、メディアの時間は10分前後短くなっている。データでは示していないが、携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う時間が第1回調査より増えたものの、テレビ・DVDの視聴時間やマンガ・雑誌を読む時間が減ったことがその要因である。

「第2回放課後の生活時間調査 (2013)」

本調査は、ベネッセ教育総合研究所が2013年11月に全国の小学5年生～高校3年生 8,100人を対象に実施。時間の使い方や意識についてアンケート形式で回答してもらう部分と、平日24時間の生活を15分単位で記入してもらう部分から構成されている。

◎詳細は下記ウェブサイトをご参照ください。  
<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/>

ベネッセ教育総合研究所  
 研究員

木村 聡

きむら・さとし



2012年度から現職。初等中等教育の領域で、子どもの学習行動・学習観に関する研究や、子ども・教員を対象とした意識や実態の調査研究に従事。

3

24時間の過ごし方と生活に対する意識

小学生と中学生では勉強の時間のピークが異なる

図3 時刻別行為者率 (学校段階別)

\*中学3年生はスペースの都合上割愛。

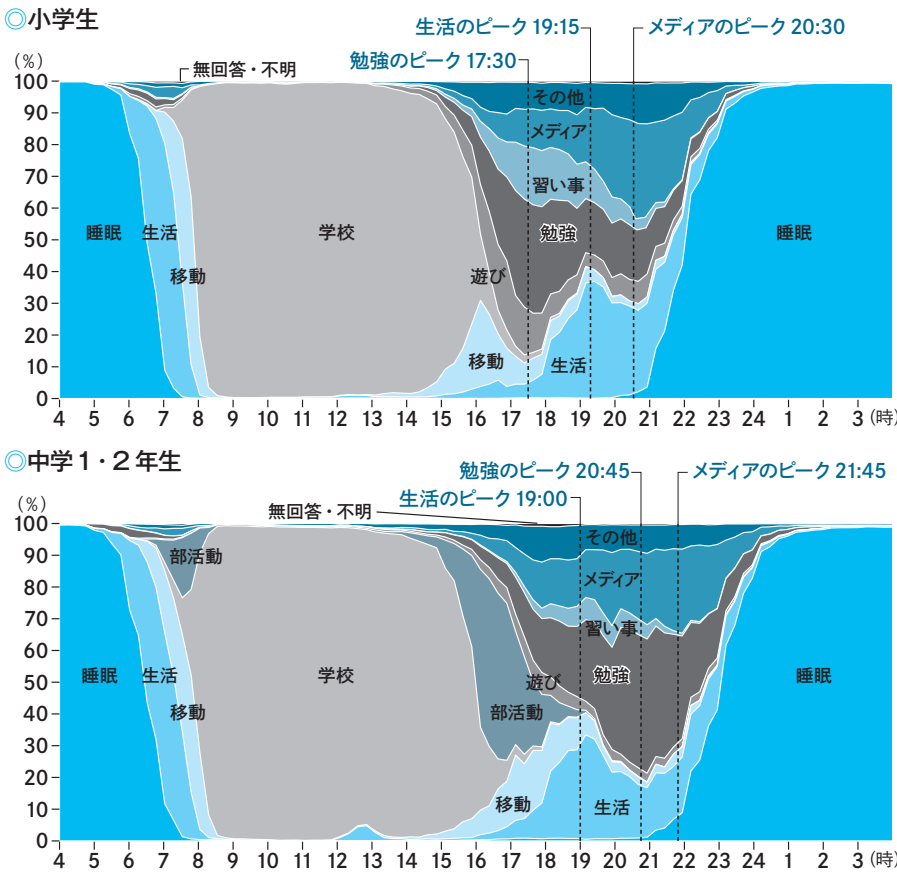
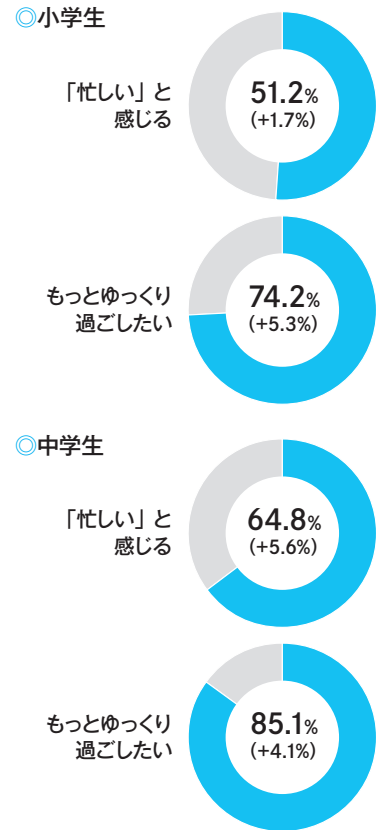


図4 普段の生活に対する意識



注1 ( )の数値は第1回調査 (2008年) との差。

◎中学生は部活動がポイントに

小・中学生が時刻ごとにどのような行動をしているのかを図3に示した。

生活の時間のピークは小・中学生共に19時台と変わらず、この時間に夕食をとっていると考えられる。小学生の勉強時間のピークは17時台で、夕食の前に勉強に取り組んでいるようだ。しかし、中学生になると、部活動が始まり、帰宅時間が遅くなることで、夕食後の20時台に勉強の時間のピークが現れる。メ

ディアの時間のピークは、小学生では夕食後の20時台、中学生では勉強の時間の後の22時前となっている。

◎もっとゆっくりしたい子どもたち

ここまで、小・中学生の平日の過ごし方を見てきた。では、小・中学生は自分の生活や時間の使い方をどのように感じているのだろうか。

図4を見ると、小学生で5割以上、中学生で6割以上が「忙しい」と感じて

いる。「もっとゆっくり過ごしたい」と答える割合も小学生で7割以上、中学生で8割以上と高い。学校の時間が長くなり、自由に使える放課後の時間が短くなる中で、子どもたちは忙しさを感じながら勉強や習い事、遊びやメディアなどの時間を過ごしているようだ。忙しさの中で限られた時間をどうやりくりすればよいか。小・中学生にとって、時間(特にメディアの時間)を管理する力がますます求められているのではないだろうか。